

УДК 796.412:37.091.214-044.337

## УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Валентина ТОДОРОВА<sup>1</sup>, Марина ФІДІРКО<sup>2</sup>, Тетяна ПАСІЧНА<sup>3</sup>, Вікторія ПОДГОРНА<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса, Україна,

<sup>2</sup>Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса, Україна,

<sup>3</sup>Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут», м. Київ, Україна,

<sup>4</sup>Одеський національний політехнічний університет, м. Одеса, Україна,

e-mail:<sup>1</sup>valentina\_sport@ukr.net,<sup>2</sup>fidirko@ukr.net,<sup>3</sup>pasich@ukr.net,<sup>4</sup>fv.fontan@gmail.com

ORCID: <sup>1</sup>0000-0002-3240-6983, <sup>2</sup>0000-0003-0970-1586, <sup>3</sup>0000-0001-5829-1654, <sup>4</sup>0000-0003-3395-8314

**Анотація.** У дослідженні виявлено напрями удосконалення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці. *Мета:* підвищення ефективності хореографічної підготовки у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Матеріали й методи:* теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів, педагогічні спостереження, опитування. *Результати:* аналіз отриманих даних дав змогу окреслити напрями вдосконалення змісту хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в спортивній аеробіці: створення новітніх методик хореографічної підготовки, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденцій розвитку спортивної аеробіки під час розроблення програмного забезпечення хореографічної підготовки; розроблення системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення засобів виховання виразності, удосконалення композицій змагальних програм. *Висновки.* Удосконалено зміст хореографічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки зі спортивної аеробіки, в якому було дібрано засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості спортсменів віком 12–14 років відповідно до вимог виду спорту, встановлено оптимальний обсяг навантаження; упроваджено засоби виховання виразності та методику вдосконалення змагальних композицій, розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** спортивна аеробіка, хореографічна підготовка, програмне забезпечення, засоби, методи, етап попередньої базової підготовки.

## IMPROVEMENT OF THE CONTENT OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN SPORTS AEROBIC AT THE PRE-BASIC PREPARATION STAGE

Valentyna TODOROVA<sup>1</sup>, Marina FIDIRKO<sup>2</sup>, Tetiana PASICHNA<sup>3</sup>, Viktoriia PODHORNA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», Odesa, Ukraine,

<sup>2</sup>National University «Odessa Law Academy», Odesa, Ukraine,

<sup>3</sup>National technical university of Ukraine «Kyiv Polytechnic Institute», Kyiv, Ukraine,

<sup>4</sup>Odessa National Polytechnic University, Odesa, Ukraine,

e-mail:<sup>1</sup>valentina\_sport@ukr.net,<sup>2</sup>fidirko@ukr.net,<sup>3</sup>pasich@ukr.net,<sup>4</sup>fv.fontan@gmail.com

ORCID: <sup>1</sup>0000-0002-3240-6983, <sup>2</sup>0000-0003-0970-1586, <sup>3</sup>0000-0001-5829-1654, <sup>4</sup>0000-0003-3395-8314

**Abstract.** The research revealed directions of improvement of choreographic training in sports aerobics. *Objective:* To increase the efficiency of choreographic training in sports aerobics at the stage of preliminary basic training. *Materials and methods:* theoretical analysis and generalization of data of scientific, methodical and special literature, documentary materials, pedagogical observations, surveys. *Results:* analysis of the

obtained data made it possible to outline directions for improving the content of choreographic training at the stage of preliminary basic training in sports aerobics: creation of new methods of choreographic training, improvement of normative documents, taking into account the specificity and tendencies of development of sports aerobics in the development of choreography software; development of a system for controlling choreographic preparedness; improvement of expressive education, improvement of compositions of competitive programs. *Conclusions:* The content of choreographic training of athletes was improved at the stage of preliminary basic training in sports aerobics, in which a selection of means and methods for improving the choreographic fitness of athletes aged 12–14 years was made according to the requirements of the sport, the optimal load was determined; the means of expressiveness training and the technique of improving competitive compositions were introduced, the means and methods of controlling the choreographic readiness of athletes were developed.

**Keywords:** sports aerobics, choreographic training, software, tools, methods, stage of preliminary basic training.

**Вступ.** Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного удосконалення. Сутність її полягає у виборі відповідних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів. Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, викладачі спортивної хореографії, тренери, насамперед, повинні бути добре обізнаними в тонкощах конкретного виду спорту.

Комплексне використання різноманітних засобів хореографії та елементів спорту буде лише тоді ефективним, коли хореографічна підготовка буде чітко структурованою, відповідатиме не тільки особливостям виду спорту, а й урахувуватиме вік, фізичний розвиток і рівень підготовленості спортсмена.

Хореографічна підготовка стала невід'ємним компонентом процесу підготовки спортсменів від новачка до майстрів високого класу. Ідеться про види спорту, де досягнення майстерності не можливе без повноцінної, регулярної та обов'язкової хореографічної підготовки.

Спортивна аеробіка є художнім, високоестетичним видом спортивної діяльності. Виступи спортсменів оцінюють за двома критеріями: рівнем технічної підготовленості та артистичним виконанням композиції. Ці вимоги визначають необхідність підвищення хореографічної підготовки, яка значним чином впливає на загальну і рухову культуру, виховує здатність до створення музичних і художніх образів.

Формування здатності спортсмена до створення музичних і художніх образів у змагальній програмі, де правилами змагань обумовлено виконання визначеної кількості стрибкових, обертальних, акробатичних елементів, рівноваг різної складності; бігових і танцювальних доріжок, дина-

мічних і статичних поз, вимагає розвитку творчої фантазії, чіткого уявлення структурного змісту кожного моторного акту, його місця в композиційному плані. З урахуванням цих компонентів потрібно будувати хореографічну підготовку, яка є важливим педагогічним феноменом підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів 12–14 років, які займаються спортивною аеробікою.

Слід зазначити, що зростання спортивної майстерності на етапі попередньої базової підготовки визначають також за формуванням навичок чіткого відтворення форми і змісту вправ різної складності, удосконаленням координаційних здібностей, що забезпечує високу динамічність і практичність виконуваних моторних актів і дає змогу успішно поєднувати швидкі і повільні, енергійні і плавні рухи в різних частинах змагальної програми. Відповідно до цього, хореографічна підготовка, спрямована на формування спортивної майстерності, досягає своєї ефективності при розумінні її ролі і місця в системі спортивної підготовки, у співвідношенні з іншими способами, що забезпечують приріст технічної підготовленості.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язберігаючої професійної діяльності зі студентами ВНЗ» (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

**Мета** – підвищити ефективність хореографічної підготовки у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання роботи:**

1. Вивчити проблему програмного забезпечення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці.

2. Окреслити напрями вдосконалення змісту хореографічної підготовки в спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки.

3. Удосконалити зміст хореографічної підготовки спортсменів відповідно до вимог і тенденцій розвитку спортивної аеробіки, а також мети й завдань етапу попередньої базової підготовки.

**Матеріали й методи.** Для виконання поставлених у роботі завдань було використано узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, інтерв'ювання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багато фахівців переконливо довели, що ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від раціонального планування тренувального процесу залежно від етапу підготовки, водночас ступінь вивчення процесу хореографічної підготовки (ХП), як засоби і методи, використано в тренуванні, мають недостатній рівень обґрунтування, не встановлено оптимальний зміст ХП у структурі тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Аналіз проблеми програмно-нормативного забезпечення ХП у спортивній аеробіці підтвердив, що програми для ДЮСШ, які є основним нормативно-правовим документом і якими користуються тренери України, розроблено ще 2014 року. Основний зміст програм спрямовано на розвиток фізичних якостей і рухових здібностей: м'язової сили, швидкості, стрибучості, витривалості, пружкості та ін., без оптимального рівня розвитку яких не можливе успішне освоєння елементів, зв'язок і з'єднань різних структурних груп і складності. Різноманітність рухових дій, що становлять основний зміст змагальних програм зі спортивної аеробіки, характер яких змінюється залежно від художньо-музичного образу, вимагає необхідності цілеспрямованого розвитку якісних сторін рухової діяльності, що мають велике значення для успішного формування базису спортивної майстерності у цьому виді спорту.

Інтенсивний розвиток спортивної аеробіки вступає в суперечку із застарілими програмами з виду спорту і стандартизованим підходом до ХП, що пов'язано з механічним перенесенням засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту, кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу.

У навчальних програмах зі спортивної аеробіки не враховано специфічні особливості етапів підготовки, які пов'язані з різними завданнями та особливою технікою виконання окремих хо-

реографічних елементів, а навчальний матеріал переважно ґрунтується на теорії, методики і практиці підготовки у галузі хореографічного мистецтва. Дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в спортивній аеробіці, зокрема на етапі попередньої базової підготовки, можна пояснити багатогранністю спортивної підготовки, де ХП є лише одним із її видів. Окрім того, навчальні програми не враховують змагальні програми та особливості змагальної діяльності на цьому етапі.

Водночас правила змагань висувають досить високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів, зокрема і на етапі попередньої базової підготовки. Ми це підтвердили під час проведення аналізу змагальних програм 6 команд юніорів віком 11–14 років – учасниць чемпіонату України зі спортивної аеробіки (травень, 2019), що дало змогу визначити рівень «хореографії програм» на етапі попередньої базової підготовки. Було з'ясовано, що рівень «хореографії програм» на цьому етапі не перевищує достатнього (у команди-лідера) і залишається низьким та нижчим за середній у команд-аутсайдерів. Слід визнати, що згідно з правилами змагань зміст оцінки за хореографічну підготовленість спортсменів розкривається не повністю, тому ми були вимушені користувалися протокольною оцінкою за «хореографію програм», яка має загальний характер, але все ж надає уявлення про неефективність ХП на цьому етапі [10, 11].

Для з'ясування наявного стану проблеми хореографічної підготовки у спортивній аеробіці було проведено інтерв'ювання 50 фахівців із 26 міст, 14 областей України (Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Луганська, Львівська, Миколаївська, Одеська, Тернопільська, Черкаська, Чернігівська), які безпосередньо брали участь у чемпіонатах України зі спортивної аеробіки.

Інтерв'ювання провідних тренерів України зі спортивної аеробіки підтвердило, що шляхами удосконалення ХП на етапі попередньої базової підготовки може бути: створення новітніх методик, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденцій розвитку спортивної аеробіки під час розроблення програмного забезпечення; розроблення системи контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів; удосконалення засобів виховання виразності; удосконалення композицій змагальних програм.

Розглянемо більш детально вектори удосконалення ХП згідно з результатами проведеного інтерв'ювання.



1. Створення новітніх методик ХП, які передбачають бажану варіативність окремих параметрів тренувального процесу залежно від віку, рівня підготовленості, стану організму спортсменів, та етапу тренувального макроциклу.

Плануючи структуру тренувального процесу в спортивній аеробіці, необхідно чітко уявляти собі місце, завдання і зміст ХП на етапі попередньої базової підготовки, орієнтуючись на показники, які свідчать про якість та особливості змагальної діяльності, функціональні можливості основних систем забезпечення підготовленості спортсменів.

2. Удосконалення нормативних документів.

Тренери схиляються до спільної думки, що здебільшого хореографічна підготовка має не системний, а часто фрагментарний характер, не отримує належного програмно-нормативно забезпечення. Утім, незважаючи на офіційну фрагментарність і необов'язковість хореографічних занять у системі підготовки спортсменів, засоби хореографічної підготовки викликають зацікавленість тренерів і спортсменів різної кваліфікації.

3. Урахування специфіки та тенденцій розвитку спортивної аеробіки.

Специфіка ХП в аеробній гімнастиці відображається у використанні переважно аеробних хореографічних з'єднань, спрямованих на навчання базових і додаткових кроків аеробіки, що поєднуються з рухами руками, умінні з'єднувати хореографічні рухи з високим і низьким ударним навантаженням, які повністю відповідають музиці, творчій інтерпретації її динаміки, ритму. Перспективою удосконалення змісту ХП можна вважати розроблення науково-методичних рекомендацій, а також науково обґрунтованих сучасних програм ХП, у яких ураховано тенденції розвитку та специфіку спортивної діяльності.

4. Розроблення системи контролю за хореографічною підготовленістю. Продуктивність занять хореографією здебільшого залежить від правильного та доцільного планування, яке забезпечує системність, підпорядкованість і послідовність уроків. Облік повинен відбуватися систематично упродовж усіх етапів спортивної підготовки. Традиційні форми контролю – у вигляді прийому технічних нормативів, є обов'язковими в заняттях хореографією. Під контролем повинні бути й спеціальна фізична підготовка спортсменів, в яку входять обов'язкові хореографічні елементи (наприклад, вправи на гнучкість, тривалість і висоту утримання ніг у рівновазі). Контроль необхідно здійснювати декілька разів на рік, коли завершується період підготовки спортсменів. Оцінку за виконання повинна об'єктивно виставляти

група тренерів (старших спортсменів) на основі розроблених показників якості виконання.

5. Удосконалення засобів виховання виразності.

Проблемними залишаються засоби виховання виразності рухів у спортсменів у спортивній аеробіці, де відповідність їх виступу до вимог естетичності, артистизму та виразності становить значну частину суддівської оцінки. Для вдосконалення виразності пропонуємо ввести в зміст програми ХП розділи музично-ритмічної підготовки; оволодіння навичками виразного руху, які сприяють значному збільшенню амплітуди й поліпшенню точності рухів, якості використання додаткових рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, артистичності та яскравості рухів гімнасток, а також пластичності, музикальності й створення художнього образу загалом.

6. Удосконалення композицій змагальних програм.

Це відображається у пошуку цікавих і оригінальних елементів і поєднань, роботі з музичним матеріалом, складанні й удосконаленні змагальних програм, поліпшенні якості їх виконання, формуванні віртуозності, виразності та артистизму. Визначаючи порядок чергування елементів у комбінації, необхідно дотримуватися певних принципів, які досконало розроблені у хореографічному мистецтві та доповнені в спорті. Серед них автори виокремлюють такі: принцип підпорядкованості музичному супроводу, рівномірного розподілу складності, логічності з'єднань, різноманітності і динамічності переміщень тощо [6, 9].

У межах реалізації ХП на етапі попередньої базової підготовки в спортивній аеробіці відсутній єдиний підхід до її місця та значущості у тренувальному процесі. При цьому автори вказують, що культура рухів є базою для формування техніки виконання вправ. Виникає необхідність модернізації засобів ХП відповідно до кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу [1, 2]. У цей період дуже важливо розпізнати амплуа й темперамент спортсмена. Це допоможе складати для нього такі вправи, в яких він може якнайкраще розкрити свої індивідуальні можливості [8]. Заняття хореографією у цей період значно ускладнюються. Окрім засобів класичного танцю, до них додають елементи вільної пластики, рухи народного і сучасного танцю. Дуже цікавими і корисними є екзерсиси з використанням рухів народних або сучасних танців.

Основною метою ХП на етапі попередньої базової підготовки залишається освоєння елементів

різних танцювальних форм у простих з'єднаннях. Триває цілеспрямоване формування вміння сприймати і відтворювати характер, темп та ритм музичного твору в хореографічних рухах.

Завданнями ХП цього етапу є вивчення основ класичного танцю біля опори та посеред залу; вивчення елементів народно-сценічного та сучасного танцю; удосконалення техніки виконання хореографічних елементів спортивної аеробіки; удосконалення фізичних якостей засобами хореографії; корекція недоліків фізичного розвитку, зменшення рухової функціональної асиметрії; виховання і вдосконалення музикальності, виразності й артистичності [3, 4, 5, 8].

Методи ХП на етапі попередньої базової підготовки добирають з урахуванням досвіду спортсмена та відповідно до його психофізичного розвитку. Під час вивчення хореографічних вправ тренер повинен використовувати словесні (розповідь, бесіди, лекції, тощо) і наочні методи (демонстрування, різні види показу). Методи навчання застосовують відповідно до дидактичних принципів, а зміст цих методів базується на вікових закономірностях розвитку спортсменів. Важливо правильно поєднувати різні методичні прийоми та методи тренувального впливу.

Серед методів, переважно спрямованих на освоєння техніки виконання хореографічних вправ, виокремлюють методи розучування танцювальних рухів цілком і по частинах. Розучування рухів у цілому здійснюється під час освоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини не можливий. Однак у цьому випадку увагу послідовно акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

Під час розучування складніших хореографічних рухів, які можна розділити на відносно самостійні елементи, освоєння техніки здійснюється за частинами (розподільний метод). Надалі цілісне виконання рухових дій сприяє з'єднанню в єдине ціле раніше освоєних частин складної хореографічної вправи.

При використанні методів розучування танцювальних рухів, як цілком, так і за частинами, велике значення мають підвідні та імітаційні вправи.

На цьому етапі треба враховувати особливості розвитку психіки в підлітковий період. Підлітки вразливі, сприйнятливі, прагнуть до самоствердження та рівноправності з дорослими. Особливим авторитетом у них користуються видатні спортсмени, вольові люди. Характерне явище цього періоду – орієнтація на «кумирів». Тренери можуть використовувати ці риси характеру для правильного формування особистості дитини,

щоб стати, насамперед, позитивним прикладом для учнів [7, 12].

Активне спонукання до повторення вправ, уважний контроль за якістю їх виконання сприяють у цьому випадку більш ефективному засвоєнню нових хореографічних рухів.

Стисло розкриємо загальний зміст хореографічного заняття відповідно до обраного етапу підготовки. Отже, у хореографічній розминці доцільно використовувати такі засоби хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків, підскоків, поворотів, танцювальні з'єднання кроків із вальсу, польки, мазурки; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та хресні повороти. У підготовчій частині заняття необхідно розв'язувати завдання організації гімнастів, мобілізації їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття. Засоби, завдяки яким розв'язують зазначені завдання: різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання на основі народних танців, загальнорозвивальні вправи.

У процесі ХП на етапі попередньої базової підготовки можна варіативно використовувати такі види основної частини заняття: на основі класичного танцю; на основі елементів народних, сучасних і бальних танців; на рухах вільної пластики; з використанням партерного тренажу. Відповідно до виду основної частини заняття можна користуватися великим арсеналом різноманітних рухів: елементами класичного танцю, елементами народних танців, елементами вільної пластики, акробатичними вправами і, нарешті, вправами для загального розвитку.

У заключній частині заняття необхідно знизити навантаження за допомогою спеціально дібраних вправ на розслаблення, на розтягування, що виконують із помірною інтенсивністю. Для емоційного відновлення під час стомлення можна застосовувати музичні завдання, імпровізацію, пантоміму.

На цьому етапі, окрім поточного контролю, доцільно проводити етапний контроль за результатами виступів на змаганнях. Інформативними показниками успішності хореографічної підготовки є кількість освоєних і стабільних елементів базової хореографії, динаміка спортивних результатів, виконання розрядних нормативів.

**Висновки.** Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці залишається однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у цьому виді спорту, зростання його популярності та розширення географії змагань вимагає пошуку нових науково обґрунтованих ефективних методик

хореографічної підготовки, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

1. Аналіз програмного забезпечення ХП в спортивній аеробіці засвідчив, що в розділі хореографічної підготовки не враховано особливості виду спорту, вимоги правил змагань до техніки виконання спортивних вправ, а також особливості психофізичного розвитку юних спортсменів. Запропоновані засоби хореографії у навчальних програмах, переважно запозичені з балетної практики, не адаптовано до специфічних особливостей діяльності спортсменів в спортивній аеробіці. Одним із шляхів удосконалення методики хореографічної підготовки у спортивній аеробіці має бути посилена робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал із хореографічної підготовки, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку спортивної аеробіки, а також адаптувати до етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів.

2. Визначено, що шляхами удосконалення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці може бути: створення новітніх методик ХП, удоскона-

лення нормативних документів, урахування специфіки та тенденції розвитку спортивної аеробіки під час розроблення програмного забезпечення ХП; розроблення системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення засобів виховання виразності, удосконалення композицій змагальних програм.

3. Удосконалення змісту хореографічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки зі спортивної аеробіки передбачало урахування психофізичних особливостей спортсменів, відповідний добір засобів і методів, які сприяли всебічному розвитку юних спортсменів і водночас відповідали вимогам виду спорту; активне використання засобів виховання виразності з використанням вправ класичного танцю з тренувальної системи класичного екзерсису; українського народного і народно-сценічного танців; елементи бальних танців; вільної пластики, пантоміми, музичні завдання, імпровізація тощо.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшому удосконаленні програми з хореографічної підготовки на наступних етапах підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

### Список використаних джерел

1. Абсалямова И. В. Фигурное катание. Комментарии к судейству / И. В. Абсалямова, Е. В. Богданова. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 142 с.
2. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – Ленинград: Искусство 1984. – 184 с.
3. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте / Е. Бирюкова. – Киев: КГИФК, 1990. – 18 с.
4. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук / С. И. Борисенко; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 215 с.
5. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. Лисицкая. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Омелянчик-Зюркалова О. А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток / О. А. Омелянчик-Зюркалова // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 1. – С. 63–67.
7. Вікова психологія: навч. посіб. / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 384 с.
8. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студ. вузов / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.
9. Сосина В. Ю. Гимнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В. Ю. Сосина. – Київ: Олимп. л-ра, 2017. – 552 с.
10. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту / Валентина Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 1. – С. 23–32.
11. Тодорова В. Г. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2016. – Вип. 1. – С. 377–381.
12. Филиппова Ю. С. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Ю. С. Филиппова. – Томск, 2006. – 24 с.
13. Шипилина И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

### Reference:

1. Абсалямова ИВ, Богданова ЕВ. Фигурное катание. Комментарии к судейству. Москва: Физкультура и спорт; 1981. 142 с.
2. Базарова НП. Классический танец. Ленинград: Искусство; 1984. 184 с.

3. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК; 1990. 18 с.
4. Борисенко СИ. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки [диссертация]. Санкт-Петербург: Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; 2000. 215 с.
5. Лисицкая ТС. Хореография в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 176 с.
6. Омелянчик-Зюркалова ОА. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. Наука в олимпийском спорте. 2015;1:63–7.
7. Сергеевкова ОП, Столярчук ОА, Коханова ОП, Пасека ОВ. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 384 с.
8. Сосина ВЮ. Хореография в гимнастике: учеб. пособие. Киев: Олимп. литература; 2009. 135 с.
9. Сосина ВЮ. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2017. 552 с.
10. Тодорова ВГ. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;1:23–32.
11. Тодорова ВГ. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;1, с. 377–81.
12. Филиппова ЮС. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой [автореферат]. Томск; 2006. 24 с.
13. Шипилина ИА. Хореография в спорте. Ростов на Дону: Феникс; 2004. 224 с.

*Стаття надійшла до редколегії 30.04.2019*

*Прийнята до друку 13.06.2019*

*Підписана до друку 27.06.2019*